உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

பிரமாதீச
பங்குனி
மலர் 12

★



★

1974
மார்ச்
இதழ் 3

★

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு.　　　தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

Hasten Slowly

"EVERYTHING in nature happens slowly. A tree needs decades for full growth. The first towns still close to nature were centuries in building, river valleys are the work of millennia, and mountains took millions of years to form. Nature knows no hurry. Only man brought it into the world. Big city dwellers are slaves to haste. All is speeded up: breathing, eating, speaking, writing, reading. Nothing happens any more at that leisurely pace at which flowers grow. Maturity takes time, whether it be for fruits, states or great ideas."

– H. Presser

Ancient is Gold...

"To many, Indian thought, Indian manners, Indian customs, Indian philosophy, Indian literature, are repulsive at the first sight, but let them persevere, let them read, let them become familiar with the great principles underlying these ideas, and it is ninety-nine to one that the charm will come over them, and fascination will be the result."

– Swami Vivekananda

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5075
பிரமாதீச
பங்குனி
மலர் - 12



1974
மார்ச்
இதழ் - 3

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

நெக்கு நெக்குள் உருகி உருகி
நின்றும் இருந்தும் கிடந்தும் எழுந்தும்
நக்கும் அழுதுந் தொழுதும் வாழ்த்தி
நானாவிதத்தாற் கூத்தும் நவிற்றிச்
செக்கர் போலுந் திருமேனி
திகழ நோக்கிச் சிலிர் சிலிர்த்துப்
புக்கு நிற்பது என்றுகொல்லோ என்
பொல்லா மணியைப் புணர்ந்தே.

இறைவ! எனது அன்பனைத்திற்கும் உறைவிடமான மணிபோன்ற உன் பிரிவாற்றுமையால் மனம் நெகிழ்ந்து நெகிழ்ந்து உருகி உருகிப் பின்னர் உன்னைக் காணப்பெற்றதும் விளையும் ஆனந்தத்தால் நிலை கொள்ளாமல், நின்றும் இருந்தும் படுத்தும் எழுந்தும் சிரித்தும் அழுதும் தொழுதும் வாழ்த்தியும் பலவகையால் கூத்தாடி, செவ்வானம் போன்று சிவந்த அழகிய உன் திருமேனி என் முன் பிரகாசமாகத் தோன்றுவதைப் பார்த்துப் பார்த்து மயிர் சிலிர்த்து, அந்த ஆனந்த அனுபவ எல்லையில் உன்னுள் கலந்து எப்போது நிற்பேன்!

— மாணிக்கவாசகரின் திருவாசகம்.

வேற்றுமையில் ஒற்றுமை

ஜகத்குரு ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி சங்கராசாரிய சுவாமிகள்

பழைய காலத்தில் செத்தை எரிமுட்டை எல்லாவற்றையும் கொளுத்திப் போட்டே அடுப்பு மூட்டுவார்கள் மழைநாளில் அடுப்பு பிடித்துக்கொள்ள ரொம்ப சிரமமாயிருக்கும். நாலு நெருப்புப் பொறி கிளம்பினுல் கூடப் போதும், உடனே விசிறு விசிறு என்று விசிறி அதைப் பற்றவைத்து விடுவார்கள் அதுமாதிரி, இன்னமும் முழுக்க அணைந்துபோகாமல், ஒருசில பெரியவர்களிடமாவது இருக்கிற நாலு பொறி சநாதன தர்மத்தை ஊதி ஊதி எல்லாரிடமும் பரவச் செய்ய லாம் என்பது என்னுடைய பேராசை. அதனுல்தான் இதை எல்லாம் சொல்கிறேன்.

நம்முடைய ஸநாதன மதத்தில் மற்ற மதங்கள் எதிலுமே இல் லாத அம்சங்கள் இருப்பதால் இதையும் அவை மாதிரி ஆக்கிவிடவேண் டும் என்று சீர்திருத்தக்காரர்கள் சொல்கிருர்கள். சரி, மதம் என்பது என்ன? ஆத்மாவுக்கு வந்திருக்கிற வியாதி தீருவதற்கு வைத்தியம் செய்வதுதான் மதம். ஒரு நோயாளிக்கு இன்ன வியாதி வந்திருக் கிறது, அது இன்ன மருந்தைத் தந்தால் சொஸ்தமாகும் என்பது வைத்தியனுக்குத்தான் தெரியும். தர்ம சாஸ்திரக்காரர்கள் அப்படித் தந்திருக்கிற மருந்துதான் நமது சநாதன தர்மம். மற்ற தேசங்களில் வேறு வைத்தியர்கள் வேறு மதங்களை மருந்தாகத் தந்திருக்கிருர்கள். நம் உடம்புக்கு மருந்து தருகிற டாக்டரிடம் 'அந்த டாக்டர் அப்படி டிரீட்மென்ட் செய்கிருர். நீங்கள் இப்படிச் செய்கிறீர்களே!' என்ருல் அவர் கேட்டுக்கொண்டிருப்பாரா? வைத்திய சாஸ்திரத்தில் பல தினுசுகள் உண்டு. ஒன்றில் கடும் பத்தியம் இருக்கும்; ஒன்று லகுவாக இருக்கும். ஒன்றில் மருந்து கசக்கும்; இன்னென்றில் தித்திக்கும். இதையெல்லாம் ஒன்ருக்கவேண்டும் என்று சொல்லாமல் அவரவரும் எந்த வைத்திய முறையை மேற்கொள்கிருர்களோ அதையே விடாமல் பின்பற்றினுல், எந்த முறையிலும் சொஸ்தம் அடையலாம்.

மற்ற மதங்களில் சகல பிராணிகளுக்கும் அவசியமான பொது தர்மங்களை மட்டும் சொல்லியிருக்கிறது. அவற்றை நம் வைதிக மதமும் 'ஸாமான்ய தர்மங்கள்' என்ற பெயரில் சர்வ ஜனங்களுக்கும் விதித்திருக்கிறது. அஹிம்ஸை, சத்தியம், தூய்மை, புலனடக்கம், தன் தேவைக்கு அதிகமாக ஒரு புல்லைக்கூடத் தனக்கென வைத்துக் கொள்ளாமலிருப்பது, தெய்வ பக்தி, மாதா பிதாவிடம், விசுவாசம், சகல ஜீவராசிகளிடத்திலும் சமமான அன்பு — இவை எல்லாம் எல்லா ருக்கும் நம் மதத்தில் விதிக்கப்பட்ட 'ஸாமான்ய தர்மங்கள்'. அது

தவிர சில விசேஷ தர்மங்கள் அவரவருக்கும் விதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த விசேஷ தர்மங்களையும் சாமானியமாக்கியிருந்தால் அவற்றை யாருமே அநுஷ்டிக்காத நிலைதான் உண்டாகியிருக்கும். இதற்கு ஒரு திருஷ்டாந்தம் சொல்கிறேன்: புத்த மதத்தில் மாமிசம் உண்ணக் கூடாது என்பதைப் பொது தர்மமாக வைத்தார்கள். ஆனால் இன்று பௌத்த தேசங்களில் என்ன பார்க்கிறோம்? எல்லோரும் மாமிசம் உண்பவர்களாக இருக்கிறார்கள். நம் ரிஷிகளுக்கும், தர்ம சாஸ்திரக் காரர்களுக்கும் மநுஷ்ய சுபாவம் நன்றாகத் தெரியும். அதனால் புலால் உண்ணாமையைச் சிலருக்கு மட்டுமே விசேஷ தர்மமாக வைத்தார்கள். இதைப் பார்த்து மற்றவர்களும் விரதங்கள், நோன்பு நாட்கள், மூதாதையர் திதி ஆகிய தினங்களில் மாமிச உணவை நீக்கி விடுகிறார்கள்.

எல்லா தர்மங்களையும் பொதுவாக வைத்த மதங்கள் ஒவ்வொரு தேசங்களில் அடியோடு விழுந்து விட்டிருக்கின்றன. பாகுபாடு செய்திருக்கிற நம் மதம் இத்தனை எதிர்ப்புக்கள் இருந்தும் விழமாட்டேன் என்று இன்றுவரைக்கும் உயிரைக் கையில் பிடித்துக்கொண்டு இருந்து வருகிறது. இதைப் பார்க்கும்போது எனக்கு ஒன்று ஞாபகம் வருகிறது. முதலில் ஆகாயக் கப்பலில் காற்றுப் பையை (gas bag) ஒன்றாக அமைத்தார்கள். பிறகு, அதில் ஓர் ஓட்டை விழுந்துவிட்டால் கூடக் கப்பலே கெட்டு விழுந்துவிடுகிறது என்று கண்டுகொண்டார்கள். அதனால் சிறிது சிறிதாகப் பல காற்றுப் பைகளை வைக்கலானார்கள். தனித் தனியாக இருந்தாலும் எல்லாம் ஒரே இடத்தில் நெருங்கியிருந்து ஒன்றையே தாங்கிக்கொண்டிருந்தன கப்பல் பழுதடையாமல் இருந்தது. இதுவேதான் நம் மதத்தில் தனித் தனி தர்மம் என்று பகுத்து வைத்திருக்கிற ஏற்பாடு.

எல்லாம் ஒன்றாகி உயருவது நடைமுறையில் சாத்தியமில்லை. எல்லாம் பிரிந்து பேதப்பட்டுக் கிடப்பதும் உதவாது. இரண்டுக்கும் மத்தியமாக, சமரஸமாக ஒரு வழியை தர்மசாஸ்திரம் தந்திருக்கிறது. நான் அதற்குப் பிரதிநிதியாக வந்திருக்கிறேன். அதனால்தான் அநுஷ்டானத்தில் வேற்றுமையும் வேண்டும், இருதயத்தில் ஒற்றுமையும் வேண்டும் என்கிறேன். இரண்டையும் குழப்பவேண்டாம் என்கிறேன்.

வெளிக் காரியங்களில் எத்தனை வேற்றுமை இருந்தாலும் இருதயத்தில் அன்பு இருந்தால் தேசத்தில் பரம சாந்தமே இருக்கும். யுக யுகாந்தரமாக நம் தேசத்தில் அப்படித்தான் சமூகம் சாந்தமாக இருந்திருக்கிறது. அவரவரும் சுயநலனை மட்டும் எண்ணாமல், சகல ஜனங்களுக்காகவும் நாம் இந்தக் கர்மத்தைச் செய்கிறோம் என்ற மனோபாவத்துடன் செய்தால் ஏற்றத் தாழ்வே இல்லை. என்ன விபரீதம் ஏற்பட்டாலும் சாமானிய தர்மங்களை அனைவரும், விசேஷ தர்மங்களை அவரவரும், கூடியவரையில் ரக்ஷித்து வரவேண்டும். ❁

அன்பெனும் உறவு

சுவாமிநாத காசிநாதன், M. A., M. Sc., F. Z. S.,
உயிரியல் பிரிவு, ஜிப்மர் மருத்துவக் கல்லூரி, புதுச்சேரி.

சிலரைக் கண்டால் பார்த்துப் பேசவேண்டுமென்ற ஆசையும், சிலரைக் கண்டால் நம்மை அறியாமலேயே ஒரு வெறுப்பும் ஏற்படுகிறது. நம் மனப்போக்குக்கு ஒத்த கொள்கையுடையவர்களைக் கண்டவுடன் விரும்பி உரையாடுகிறோம்; மாறுபட்ட கொள்கையுடையவர்களுடன் பேசத் தோன்றவில்லை. இதுபோல்தான் காதலிலும் கூட. ஆகவேதான் காதலுக்குக் கண்ணில்லை என்ற ஒரு கூற்று பழக்கத்தில் இருந்துவருகிறது. இப்படி இருவரிடம் காதல் ஏற்படுவது இயற்கையில் நிகழவேண்டிய நிகழ்ச்சி. இனப் பெருக்கத்திற்காகவும், இந்த இனம் நிலைத்து நிற்பதற்காகவும் ஏற்படும் ஒரு நிகழ்ச்சியாகும். எது எப்படியாயினும், இந்த இருவரிடமும் ஒரு தனிப்பட்ட அன்பு ஏற்படுகிறது. இந்தக் காதலில் ஏற்பட்ட அன்பு, பிறகு பிறக்கும் குழந்தையிடம் பாசமாக வளர்ந்து, பிறகு தன் உற்றார் உறவினர்களிடம் நேசமாக வளர்கிறது. இந்த அன்பிலேயே எல்லோராலும் போற்றத்தக்கதும், பாராட்டக்கூடியதும் சில வகைகள் உள.

(1) கொள்கைக்காக ஏற்படும் அன்பு.
(2) தேசத்திற்காக ஏற்படும் அன்பு.
(3) மனித சமுதாயத்திற்காக ஏற்படும் அன்பு.
(4) கடவுளிடம் ஏற்படும் அன்பு — அதுதான் பக்தி.

சிலவற்றை நாம் வெறுக்கவேண்டியதும் உண்டு. (1) பதவி மோகம் (2) பொருளாசை (3) பிறரைத் துன்புறுத்தும் ஆசை. (4) பிறர் நலம் கண்டு துன்புறுதல்.

இப்படி அன்பிலும் வெறுப்பிலும் பலவிதம். நாம், இதில் நான்கு வகை அன்பையும் வளர்க்கவேண்டும். வள்ளுவர் கூறுகிறார் –

என்பிலதனை வெயில்போலக் காயுமே
அன்பிலதனை அறம்.

அன்பு இல்லாது செய்யும் தருமம் யாருக்கும் உதவாது. கீதையில் பகவான் கிருஷ்ணன் அர்ஜுனனுக்கு உபதேசம் செய்யும்பொழுது, யுத்தம் செய்வது உன் தர்மம் என்கிறார். அதுபோல் ஒருவருடைய மனம் நோகாமல் அன்புடன் பேசுவதும், துன்புறுத்தாமல் அன்புடன் பழகுவதுமே ஒரு தர்மம் ஆகும். ''எப்பொழுதும் நன்மையே செய்; ஆனால் ஒருபொழுதும் தீமை செய்யாதே'' என்கிறது நம் புராணங்கள்.

அன்பின் எதிர்ப்பதம் வெறுப்பு. இது முதலில் அஸூயையாகவும், பிறகு வெறுப்பாகவும் மாறுகிறது. ஒருவன் வாழ்க்கையில் பல வசதி

களுடன் முன்னேறுவதைப் பார்த்து மற்ருெருவன் அஸூயை அடைகிருன். ஆனுல் வெளியில் அவனுடைய சுகதுக்கங்களில் பங்குகொள்வதுபோல் பாவிக்கிருன். மனதில் அவன் அடையும் துன்பத்தைக் கண்டு சந்தோஷமும், இன்பத்தைக் கண்டு துன்பமும் அடைகிருன். இதையே வள்ளுவர்,

முகத்தின் இனிய நகாஅ அகத்தின்ஞ
வஞ்சரை அஞ்சப் படும்.

என்ருர். அப்படிப்பட்டவன் ஒரு கோழை. இது முதலில் ஒரு மனப் போராட்டமாக ஆரம்பித்து கடைசியில் அவனையே பித்தனுக்குகிறது.

ஒருவன் ஒருத்தியைக் காதலிக்கிருன் என்று வைத்துக்கொள்வோம். அந்தக் காதலி அவனைத் திரும்பி நேசிக்காமல், மற்ருெருவனை நேசித்தால், இது ஒரு பெரிய சிக்கலை ஏற்படுத்தி, முதலில் நேசித்தவனுக்கு வாழ்க்கையை வெறுக்கும்படியான மனநிலையை ஏற்படுத்துகிறது. அந்நிலைமையில் தன் மனதைக் கட்டுப்படுத்தி, நிதானத்தை இழக்காமல் தன்னுடைய வேலைகளில் மனதை ஈடுபடுத்துவானேயானுல், இந்த மனப்போராட்டங்களிலிருந்து தன்னை விடுவித்துக்கொள்ளலாம். அன்ருட வாழ்க்கையில் அவனவன் தன்னுடைய ஸ்வதர்மத்தைக் கடைபிடித்து நடப்பானேயானுல் எந்தவித மனப்போராட்டத்திலும் சிக்கத் தேவையில்லை.

எல்லையில்லா இச்சையில் ஈடுபடுத்திக்கொண்டு ஒருவன் அடிக்கடி தன் மனநிலையைப் பாழ்படுத்திக் கொண்டானேயானுல், அவனுடைய இருதயம் படபடவென்று துடித்து நின்றுவிடும் நிலை ஏற்படுகிறது. தற்காலத்தில் மாரடைப்பு வியாதியினுல் பெரும்பான்மையினேர் உயிரிழக்கின்ருர்கள் என்று அமெரிக்காவில் மருத்துவர்கள் கணக்கிட்டிருக்கிருர்கள். இதற்குக் காரணம் மனதை அடிக்கடி துன்புறுத்திக் கொள்வதேயாகும். ஆணவம் கொள்ளக்கூடாது. பிறரை ஆணவத்தினுல் ஆளக்கூடாது. அன்பினுல் அனைவரின் உள்ளத்தையும் கவர வேண்டும். மிருகங்களிடம், வலிமையுள்ள மிருகம் மற்ற மிருகங்களை ஆட்டிப் படைத்து ஆளுகிறது. மிருகங்களுக்கும் மேற்பட்ட மனிதன், ஆணவமும், அகங்காரமும் கொள்ளாமல், வள்ளுவரின் வாக்குப்படி அன்புடன் பழகி நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

அன்பிற்கும் உண்டோ அடைக்குந்தாழ் ஆர்வலர்
புன்கண்ணீர் பூசல் தரும்.

மேலும் காந்தியைப் போன்ற மகான்கள் அன்பினுல்தான், ஆணவமும், செருக்கும் படைத்த ஆங்கிலேயரை ஆண்டனர் என்பது சரித்திரம் கூறும் உண்மை. ஆகையால், அன்பே சிவம். அன்புடனும் பண்புடனும் பழகவேண்டும். ○

நெய்

நெய் யென்பது வெண்ணெயே காய்ச்சிய பின்பு உருவாகும் பொருள்தான். ஆயினும் நெய்யின் குணங்கள் வெண்ணெயின் குணங்களிலிருந்து அநேக அம்சங்களில் மாறுபடுகின்றன. மிருகங்களுடைய பேதங்களினுல் அதன் நெய்யில் சில குணங்கள் தனிப்பட்டிருப்பினும், எல்லா மிருகங்களுடையவும் நெய்களிலும் பொதுவாக பல குணங்கள் சமானமாகவும் இருக்கின்றன.

பசு நெய்யின் குணங்கள்

முதலில் நாக்கு சுவையிலும், பிறகு குடலில் பாகம் ஆன பின்புள்ள சுவையிலும் இனிப்பு, குளுமை செய்யும் சீதவீர்யம். வெகு நன்மை தரும் சிறந்த நெய்ப்பு குணமுள்ளது தாவர விதைகளின் எண்ணெய்கள், பிராணிகளின் மாம்சத்திலும் எலும்பினுள்ளிலும் இருக்கும் வஸா - மஜ்ஜா முதலிய மிருகக்கொழுப்புகள், பாலிலிருந்து உண்டாகும் நெய் எல்லாம் தேகதாதுக்களில் நெய்ப்பை உண்டாக்கும் பொது குணம் உடையவைகளே. ஆனுல் பாலின் நெய்யினுல் ஏற்படும் நெய்ப்புதான் குணபாகத்தில் உத்தமோத்தமம். எளிதில் ஜீர்ணமாகாத குருகுணம் கூடியது. ஆயினும் அக்கினிதீப்தியை நன்கு வளர்க்கும் சக்தியுடையது. வாயு - பித்த தோஷங்களைக் கண்டிக்கும். கபத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும் சகல தாதுக்களையும் புஷ்டியாக்கி, பலம், வீர்யம், காந்தி, தேஜஸ், லாவண்யம், ஓஜஸ், மோகசக்தி, கம்பீரமான குரல், கோமளமான உடல், ஆரோக்கியமான ஆயுள் முதலியவைகளை அளிக்கும். ரஸாயனம் ஸத்துவ குணம் மேற்பட்டுள்ளதால், புத்திக்கு நல்ல ஞாபகசக்தி, வித்யைகளை கிரஹிக்கும் மேதை திறமைகளைத் தரும். விசேஷமாய் நேத்திரங்களின் சக்தியை வளர்த்து நோய்களிலிருந்து காப்பாற்றும் — உள்ளுக்குச் சாப்பிடுவதாலேயே, மூலிகைகளுடன் முறைப்படி காய்ச்சிய நெய் உன்மாதம், அபஸ்மாரம், மயக்கம், மூர்ச்சை முதலிய மூளை நரம்பு வியாதிகளையும், ரத்தபித்தம், தோல் வியாதிகளையும், வாயுவினுல் வயிற்றில் ஏற்படும் குல்ம சூலம், உப்புசம், அடைப்புகளையும் போக்கும். நாள்பட்ட — ஜீர்ண ஜ்வரங்களையும் க்ஷயரோகத்தையும் சீக்கிரம் சமனம் செய்யும். வெளியிலிருந்து உடலில் சேர்ந்த பலவித விஷ வஸ்துக்களைக் களையும் குணமுடையது. வெளிப் பிரயோகத்தினுல் தோல்நோய், தலைவலி, காது வலி, யோநி வலிகளையும் நீக்கும்.

விசேஷமாய் பாபங்களைப் போக்கி, புண்ணியம் தரும் புனிதமான லக்ஷ்மீகரமான உத்தம வஸ்து நெய். எந்த ஹோமமும் நெய்யின்றி கிடையாது. ஈசுவர ஸந்நிதியில் நெய்தீபம் வைப்பதும் நெய்யினுல்

ஈசுவர அபிஷேகம் செய்வதும் இம்மையிலும் மறுமையிலும் ஸௌபாக்கியம் தருபவன.

"सर्वस्नेहोत्तमं, सहस्रवीर्य, विधिवत् संस्कृतं कर्मसहस्रकृत्, योगवाहि" என்று கூறுகிறார் சரகர்.

நெய்ப்பைத் தரும் பொருள்களில் உத்தமம் நெய். சுயமாகவே' மேலும் முறைப்படி ஔஷதிகள் சேர்த்து தயாரிக்கப்பட்டால் ஆயிரக்கணக்கான சக்திகளைப் பெற்று, ஆயிரக்கணக்கான கார்யங்களை உடலில் நிறைவேற்றவல்லது. எந்த மருந்துப் பண்டங்களுடன் நெய் சேர்க்கப்படுகிறதோ அவைகளின் சக்தியை முற்றிலும் தன்னிடத்தில் வாங்கிக்கொள்ளும் தனி சக்தியுடையது நெய்.

[குறிப்பு :—மேற்கூறிய குணங்களில் பல எல்லா மிருக நெய்யிலும் ஓரளவு இருப்பினும் அனைத்து நற்குணங்கள் முற்றிலும் பொருந்தியதும் தோஷமற்றதும் பசுவின் நெய்தான்.]

"गव्यं सर्पिर्गुणोत्तमम्" என்று எடுத்துச் சொல்லுகிறார் ஸுசுருதர். மேலும் பசு நெய்யில் — வாதபித்த தோஷங்கள் விஷங்களைப் போக்கும் சக்தியும், உடலுக்குப் பொது பலமும் விசேஷமாய் கண்களுக்கு நன்மை தரும் குணமும் மிக அதிகம். எருமை நெய்யைப் பார்க்கிலும் பசுவின் நெய்யில் இருக்கும் ஜீவநீய சத்துக்கள் (Vitamins) சிலாக்கியமான குணம் பொருந்தியவை. தாதுக்களின் அக்கினி சக்தியை (Caloric value) வளர்க்கும் ஆற்றல் அதிகம் என்று நவீன விஞ்ஞானிகளுடைய ஆராய்ச்சியின் முடிவு. மனிதரால் செய்யப்படாத, பரமேசுவரனுடைய சுவாசத்திலிருந்து பிரகாசமான வேதமும்—பல தடவைகள் "आयुर्वै घृतम्" "तेजो वा आज्यम्" ஆயுஸையும் தேஜஸ்ஸையும் அபரிமிதமாய் அளிப்பது நெய் என்று உபதேசிக்கின்றது. தேஜஸ் பதத்திற்கு ஒளி மாத்திரம் பொருளல்ல. ஒளி தரும் அனலனும் பொருள். உடலில் பிராணங்களை காப்பாற்றுவதும், மூலாதார சக்திப் பொருளை சீராக்கி காப்பாற்றுவதும் அக்கினிதான். காயாக்கினி, தாத்வக்கினி, பூதாக்கினிகளின் சக்தியையும் தரத்தையும் வளர்ப்பதில் பசு நெய் சிலாக்கியம்.

[குறிப்பு :—இந்நாளில் நமது நாட்டில் பசு அல்லது எருமை நெய்யும் வேறு கொழுப்புக் கலப்படமில்லாமல், பரிசுத்தமானதாய் கிடைப்பது அரிதாகிவிட்டது. அதிலும் சுத்த தனி பசு நெய் மிக அரிது அரிது. நெய் அல்ப அளவு அருந்தினாலும், சுத்தமான நெய்யாக உபயோகிக்க வேண்டும். வியாபார நிமித்தம் வஞ்சகமாய் நெய்யில் சேர்க்கப்படும் இதர கொழுப்பு எதுவும் உடலுக்கு ரொம்பவும் கெடுதலே. ஆதலால் சௌகர்யமுள்ளவர்கள், நெய்யாகவும் வெண்ணெயாகவும் கடையில் விலைக்கு வாங்கி உபயோகிக்காமல், தாங்களே

வீட்டில் பால் தயிர் வெண்ணெய் நெய்களைத் தயாரித்து உபயோகிப்பதுதான் உத்தமோத்தமம். தனிப் பசு நெய் சேகரம் செய்ய முடியாவிட்டால், பசு எருமை கலப்பு நெய் அடுத்தபடி தரமானது.]

எருமை நெய்

சுவை, மதுரம், குளுமை தரும் சீதவீர்யம். எளிதில் ஜரியாத குருகுணம். வாத - பித்தங்களை சமனம் செய்யும். கபத்தை தூக்கி விடும். உடல் பருக்கச் செய்யும். சுக்கிலத்தை வளர்க்கும். ரக்தபித்த நோயில் பத்தியமானது. தமோகுணத்தை வளர்த்தும்.

வெள்ளாட்டு நெய்

லகு குணம் - எளிதில் ஜரிக்கும். குடலில் பக்குவமான பின்பு இது சிறிது உரைப்பு சுவை அடைகிறது. ஆதலால் அக்கினிதீப்தியை நன்ருக அதிகரிக்கச் செய்கிறது. காசரோகம், க்ஷயரோகம், சுவாஸரோகம், நயனரோகம் இவைகளில் நல்ல பத்திய உணவு. ரஜோகுணம் கொண்டது.

செம்மறியாட்டு நெய்

லகு குணம் - பொதுவாய் நெய் கபத்தை அதிகமாக்கும். ஆனல் செம்மறியாட்டு நெய் கபத்தைக் கண்டிக்கும். வாயுவையும் சமனம் செய்யும். கப வாயுக்களைக் கண்டிக்கும் திரவியங்கள் பொதுவாய் பித்தத்தைத் தூக்கிவிடும். ஆனல் இந்த நெய்யில் பித்தத்தைத் தூக்கிவிடும் தோஷம் கிடையாது. க்ஷயரோகம், நேத்திர ரோகம், மாதவிடாய் காலத்திய யோநி சூலம், கைவிரல் நடுக்கல், மூத்திரப் பையில் கல்லடைப்பு இவைகளில் பத்தியமான உணவாகும். வாய், ஆண்குறி பெண்குறிகளில் ஏற்படும் புண்களை வெளிப்பூச்சினல் குணமாக்கும்.

ஒட்டகையின் நெய்

பாகமான பின்பு உரைப்பு சுவை. கபத்தையும் வாயுவையும் சமனம் செய்யும். அக்கினியை அதிகமாக்கும். உடல் வீக்கம், குடல் பூச்சி, குல்மம், வயிறு வீக்கம், தோல் வியாதி, விஷ சம்பந்தங்களில் பத்தியமான ஆகாரம். ராஜஸ்தான் மருதேசத்தில் ஒட்டகை நெய் அதிகம்.

யானையின் நெய்

சுவையில் துவர்ப்பும் கசப்பும் உள்ளது. லகுகுணம், தோல் வியாதி, பூச்சி, விஷங்களில் பத்தியம்.

[குறிப்பு :—உருவத்தில் யானை பெரியது. எருமை சிறியது. ஆயினும் எருமை நெய் குரு. யானை நெய் லகு. இயற்கையின் பிரபாவம் விசித்திரம்.

மனுஷ்ய ஸ்திரீயின் நெய்

மிகவும் லகு. தேக தாதுக்களையும் அக்கினியையும் வளர்க்கும். கண்ணோய்களில் மிக உபகார்ரமானது. விஷத்தைக் கண்டிக்கும். अमृतोपमम् - அமிருதத்திற்குச் சமானம் என்று புகழ்கிறார் ஸுச்ருதர். தாய்ப்பாலிலிருந்து நெய் எடுத்துச் சாப்பிடவேண்டியதில்லை. தாய்ப் பாலாகவே குழந்தை பருகினால் அமிருதபானம்போல் ஸமஸ்தமான நன்மைகளும் அடையும் குழந்தை.

[குறிப்பு:—நமது நாட்டில் உபயோகத்தில் எருமை நெய்தான் அதிகம். அடுத்தபடி பசு நெய். மற்ற மிருகங்களின் நெய்கள் மிக மிகவும் குறைவு. இல்லையென்றே சொல்லவேண்டியது. ஆனால் ஆயுர்வேதப்படி ஆராய்ச்சிக்காரர்கள் பழய காலத்திலேயே மனுஷ்ய ஸ்திரீ உள்பட சகல உயிரினங்களுடையவும் நெய்களை ஆராய்ச்சிசெய்து குணங்களைக் கண்டுபிடித்துள்ளனர் என்பதை வாசகர்களுக்குத் தெரிவிக்க எல்லா நெய்களின் குணங்களும் சுருக்கமாய் எழுதப்பட்டன.]

பால் - நெய

தயிர் செய்யாமல் பாலைக் கடைந்து எடுத்துள்ள வெண்ணெய் காய்ச்சிய நெய் மிகவும் குளுமை தரும். பித்த தோஷத்தை விசேஷமாய் சீராக்கும், வாயுவையும் சமனம் செய்யும், கொஞ்சம் மலபந்தம் செய்யும். உடல் வெளி - உள் எரிச்சல், மயக்கம், தலைசுற்றல், மூர்ச்சைகளை வெளிப்பூச்சினாலும் அப்யங்கத்தினாலும் அருந்துவதாலும் அகற்றும். நேத்திர வியாதிகளைத் தடுக்கும். திருஷ்டி சக்தியை மேல்படுத்தும்.

நெய் தெளிவு (*மண்டம்*)

உருக்கிய நெய் நேரமாகி உறைந்துபோன பிறகு, சில சந்தர்ப்பத்தில், அடிப்பக்கம் கெட்டியாக இருக்கும். மேல்பக்கம் நெய் தெளிவாய் நிற்கும். தெளிவிற்கு ''மண்டம்'' என்று தனிப்பெயர். இது இனிப்பு சுவை. மலச்சிக்கலை சமனமாக்கும். கண்களில் கட்டுவதற்கு, பஸ்தி (Enema) செய்வதற்கு, நஸ்யம் இடுவதற்கும் சிலாக்கியமானது — நெய்யின் தெளிவு. யோநி-கண்-காது—தலைவலி நோய்களை வெளிப்பூச்சினாலே போக்கும்.

புத்துருக்கு நெய் (*ஹையங்கவீனம்*)

முதல்நாள் பசும்பாலை பொரைசெய்து மறு காலையில் கடைந்து எடுத்த வெண்ணெயை உடனே காய்ச்சி எடுத்த புத்துருக்கு நெய்க்கு ''ஹையங்கவீனம்'' என்று பெயர். இது சாப்பிட பரம ருசியானது. நல்ல ஸுகந்தமாய் இருக்கும். பலம் புஷ்டி தாது வளர்ச்சி செய்வதிலும் கண்ணோய்களிலும் சிலாக்கியமானது. ஜீர்ணமான அஸ்தி ஜ்வரங்களை விசேஷமாய் சமனம் செய்யும்.

நூறுதரம் சுத்தம் செய்த நெய் (சத தௌத கிருதம்)

சுத்த மிகக் குளிர்ந்த நீரில் நெய்யை ஊற்றி, மத்தினுல் வேகமாய் கடைந்து நெய்யைத் திரட்டி எடுத்து அதைத் திரும்பவும் புதிய குளிர்ந்த நீரில் சேர்த்துக் கடைந்து எடுக்கவேண்டும். இவ்விதம் நூறு தடவை குளிர்நீரில் கடைந்து எடுத்துள்ள நெய் 'சத தௌதகிருதம்' (शत धौतघृतम्). இது பனிக்கட்டிபோல் உறைந்து தொடுவதற்கு மிகவும் சீதளமாயிருக்கும்.

இந்த நெய் — கொடுமையான மூர்ச்சை, மயக்கம், தலைசுற்றல் எரிச்சல்களை சிரஸில், உடம்பில். பூசின மாத்திரத்தில் சமனம் செய்யும். மிக உக்கிரமான ஜ்வரஸந்தாபத்தை உடனே குறைக்கும். மூளைகலக்கம், பிதற்றல் புலம்பல்களைப் போக்கும்.

பழய நெய் (புராண கிருதம்)

வெண்ணெய் பழசாகப் பழசாக குணங்களை இழக்கின்றது. ஆனுல் நெய் பழசாகப் பழசாக விசேஷ நற்குணங்களை அடைகின்றது. கலப்படமில்லாத பரிசுத்தமான நெய் மிகப் பழசானுலும், புத்துருக்கு நெய் போல சாப்பிட ருசி வாசனை யில்லாவிட்டாலும், அதிக துர்நாற்றத்தை அடைவதில்லை. பல வியாதிகளில் ஔஷதமாக உபயோகிக்க அபார சக்தி வாய்ந்ததாக இருக்கிறது. நிரம்பகாலம் பழயதான நெய். வருஷக்கணக்கில் பழசான நெய் கத்தியால் துண்டிக்கும்படி கெட்டியாகிவிடும்.

ஒரு வருஷம் பழசான நெய் — வாயு பித்த கபம் மூன்று தோஷங்களின் நோய்களையும் சமனம் செய்யும். வியாபார நோக்கம் இல்லாமல், வியாதி சமனமே லக்ஷ்யமாய் உள்ள பழயகாலத்தில், ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள், ஒரு வருஷத்திற்குக் குறைவில்லாமல் பழசான நெய்யையே மூலிகைகள் சேர்த்துக் காய்ச்சி மருந்து நெய்கள் தயாரிப்பது சம்பிரதாயம்.

பத்து ஆண்டுகள் பழசான நெய் — மூளை, நரம்பு சம்பந்தமான உன்மாதம், அபஸ்மாரம், அபதந்திரகம், சங்காக் கோளாறுகள், பயந்த கோளாறுகள், கிரஹ பீடைகள், மயக்கம், மூர்ச்சை, விஷம், குஷ்டம், சருமநோய்கள், பீனஸம், சுவாஸம், காசம், திமிராதி கண்ணோய்கள், ஜீர்ண ஜ்வரம், விஷம ஜ்வரம் முதலிய நாள்பட்ட, சொஸ்தமாகாத நோய்களை சொஸ்தப்படுத்தும்.

கும்ப நெய் (கும்பகிருதம்) மஹாகிருதம் — 101 ஆண்டுகள் பழசான நெய்யை "கும்பகிருதம்" என்றும், அதற்குமேல் பழசான நெய்யை "மஹாகிருதம்" என்றும் கூறப்படுகிறது. இது மிகவும் பவித்திரமானது. திமிரநோய் சிகித்சையில் சிறந்தது. பூத-பிரேத-பிசாசாதி துஷ்டக்கிரஹ பீடைகளைப் போக்கவல்லது. கபவாத

நோய்களைக் கண்டிக்கும். பைத்தியத்தைப் போக்கி, மூளைக்குத் தூய்மை, ஞாபகசக்தியை அதிகமாக்கும். இந்த நெய் உத்தமசக்தி வாய்ந்தது என்று வைத்திய நூல்கள் வெகுவாகப் புகழ்கின்றன.

பாரத தேசத்தில் சாஸ்திரீய முறைப்படிக்கு ஆயுர்வேத சிகித்ஸை ஸம்பிரதாயம் மிகவும் அதிகமாய் இன்றுவரையில் காப்பாற்றப்பட்ட தேசங்கள் — வடக்கே வங்காளம், தெற்கே மலையாளம். இவ்விரு தேசங்களிலும் பல பரம்பரையாக வைத்தியமே செய்யும் பல குடும்பங்களில், மண்கலயங்கள் குடங்களில் பசு நெய் நிரப்பி, தேதி போட்டு, பல வருஷங்கள் பழசாகக் காப்பாற்றப்படுகின்றன. நூறு வருஷத்திற்கும் மேற்பட்ட ''மஹாகிருதம்'' சில வைத்திய குடும்பங்களில் பூஜை அறையில் வைத்துக்கொண்டிருக்கின்றனர். இந்த நெய்யை தகுந்தபடி பிரயோகித்து கொடிய வியாதிகளை சொஸ்தம் செய்து, புண்ணியத்தையும், சிறந்த கீர்த்தியையும், திரவியத் திரளையும் அடைந்துள்ளார்கள்.

கேரளத்தில் திருச்சூர் நகரத்தில் விளங்கும் சிவபெருமான் கோயில் சிவலிங்கத்திற்கு, என்றென்றும் நெய்யினால் பக்தர்கள் செய்யும் அபிஷேகம் மிக அதிகம். லிங்கத்தின்மேல் பின்புரம் எல்லாம் நெய் கட்டி கட்டியாகத் தோய்ந்து கிடக்கும். இந்த நெய்யைத் தனியாக வருஷக் கணக்காய் கோவிலில் சேமித்துவைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். புராணகிருதம் தேவையான சமயத்தில் மலையாள வைத்தியர்கள் விலைக்கு வாங்கி உபயோகிக்கின்றனர். பழய நெய்யின் மகத்துவம் தெரிந்துள்ள பொதுமக்களும், பழசானதுடன் பரமசிவப் பிரஸாதம் என்று பிரிய பக்தியுடன் திருச்சூர் சிவன் கோயில் நெய்யை வாங்கி சாப்பிடுகின்றனர். ○

மனமும் அதன் குணங்களும் - (3)

மனதின் ஸத்வம்-ரஜஸ்-தமஸ் மஹா குணங்களுடைய அளவில் ஏற்றத்தாழ்வுகள் எந்த மையத்திலிருந்து எந்தக் காரணங்களினுல் ஏற்படுகின்றன ?

மனிதரின் இந்த ஸ்தூல சரீரம் ஒரு பிறவியிலிருந்து மறு பிறவிக்குத் தொடருவது கிடையாது. ஸூக்ஷ்மமான சரீரம் மட்டும் ஜீவாத்மாவுடன் ஜன்ம ஜன்மாந்திரம் தொடர்ந்துகொண்டே இருப்பது. ஸத்வ-ரஜஸ்-தமஸ் மயம்தான் மனது. இக்குணங்கள் தனியாகப் பிரிந்து நிற்பவை அல்ல. மேலும் ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திலிருந்து ஏற்றத்தாழ்வுகள் உண்டாகின்றன என்பதும் இல்லே. எல்லாக் காலத்திலும் மூன்று குணங்களில் பரஸ்பரம் கூடுதல் குறைவு இருப்பது இயல்பு.

மனேகுணங்களில் ஏற்றம் தாழ்வு இரண்டும் உண்டாவதற்குக் காரணங்களாவன :—மனதின் விதவிதமான எண்ணங்கள், பிரவிருத்திகள், ஆஹாரங்கள், ஆசரணேகள். சூழ்நிலேகள், ஸங்கங்கள் (சேர்க்கைகள்) ஆகிய இவைகள் முக்கியமானவை

மனம் மறுபிறவியிலும் நியதமாய் தொடர்ந்துகொண்டிருப்பதால் முந்தின பிறவியில் மனதின் குணங்கள் எவ்வாறு இருந்தனவோ, அவ்வாறே மறுபிறவியிலும் தொடர்ந்து நிற்கும். பிறந்த பின்பும் வாழ்நாளில் மேற்கூறிய காரணங்கள்தான் மஹாகுணங்களின் அளவை அதிகமாகவும் அல்பமாகவும் ஆக்குகின்றன.

பெற்ருேர்களும் முக்கிய காரணங்கள் தனயர்களின் குண விசேஷங்களுக்கு. கருவை உருவாக்கி, வளர்த்து, சிசுவாகப் பிறப்பிப்பதற்கு, மூலப் பொருளாய் விளங்குவது தாய் தந்தையினரின் சுக்கில-சோணித பீஜங்கள். இவைகள் பெற்ருேரின் தேகத்தில் உள்ள வாயு-பித்த-கபங்களுடைய பிரகிருதிகளே அநேகமாய் முற்றிலும் அநுசரித்து. தனயரின் சரீரத்தில் வாதாதிபிரகிருதிகளில் விசேஷங்களேச் செய்கின்றன இவ்வாறே, பெற்ருேரின் மனேகுணங்களே அநுசரித்தே சுக்கில சோணிதங்கள், அவர்களுடைய தனயரின் மனதில் ஸத்வ-ரஜஸ்-தமஸ் குணங்களிலும் விசேஷங்களே விளேவிக்கின்றன.

மேலும், தாயின் கருக்குழியில் சேர்ந்ததிலிருந்து பத்து மாதங்கள் அதில் தாயின் தாதுஸாரங்களினுல் வளரும்பொழுதும் பிறந்த பின்பு தாயின் பாலினுல் வளரும்பொழுதும், தாயின் ஆஹாராதிகள் சிசுவின் சரீரத்தை வளர்ப்பது போலவே தாயின் மனப்பிரவிருத்திகள் தனயருடைய மனதின் ஸத்வ-ரஜஸ்-தமஸ்களிலும் குணதோஷங்களே விசேஷமாய் செய்கின்றன. மேற்கொண்டும், தனது சுய பகுத்தறிவு

வந்து, சுதந்திரமாய் வளரும் தன்மைகள் அடையும் வரையில், பெற்ருேர்களினுல் பராமரிக்கப்படும் விதங்களும், அவர்களுடைய நடத்தைகளும் தனயரின் மனேகுணங்களின் விசேஷங்களில் முக்கியப் பங்கு பெறுகின்றன.

நமது தேக தாதுக்களை போஷணம் செய்வது, நோய்களிலிருந்து ரக்ஷிப்பது, நோய்களால் கெடுப்பது, நோய்களைப் போக்குவது எல்லாம் வாயு-பித்தம்-கபங்களால்தான் நடைபெறுகின்றன. தேஹத்திற்கு நன்மை செய்யும் தருணத்தில் வாத-பித்த-கபங்கள் தாதுக்கள் (धारणाद् धातवः) என்றும், கெடுதி செய்யும் பொழுது தோஷங்கள் (दूषणाद् दोषाः) என்றும், ஒரே வஸ்துவே தாது என்றும் தோஷம் என்றும் கூறப்படுகின்றன. ஆனுல், மனம் சம்பந்தப்பட்ட நல்ல—கெட்ட அகில அலுவல்களுக்கும் அதிகாரிகளான ஸத்வ–ரஜஸ்–தமஸ் குணங்களைப்பற்றி பேசுவதில் சிறிது வித்தியாசம். ஸத்துவம் என்ற குணம் நற்கார்யங்களையே செய்வது. கெட்டதை அணு அளவும் செய்யாதது. முக்குணங்களில் ஸத்வ-அம்சம் அதிகரிக்க அதிகரிக்க நன்மை தூய்மைகள் ஓங்கும். ஆதலால் ஸத்துவத்தைக் குணம் என்றே அழைக்கின்றனர். மற்ற ரஜஸ் தமஸ் குணங்கள் நல்ல கெட்ட இருவித முரண்பட்ட காரியங்களையும் செய்கின்றன. (முக்குணங்களுடைய தனிப்பட்ட சுபாவங்கள் அலுவல்களை பிப்ரவரி ஆரோக்கியம் 36ம் பக்கத்தில் காண்க). ரஜஸ் தமஸ்கள் நல்ல கார்யங்கள் செய்யும் சமயத்தில் குணங்கள் என்றும், கெட்ட கார்யங்கள் செய்யும் தருணத்தில் தோஷங்கள் என்றும், ஆயுர்வேத மனேவிஞ்ஞானிகள் விசேஷித்துப் பேசுகின்றனர். மற்ற சாஸ்திரங்களில், ரஜஸ் தமஸ்களை தோஷம் என்ற சொல்லால் படிக்கக் காணவில்லை.

முக்கிய விஷயம் — வாயு பித்த கபங்களுக்கும் ஸத்வ ரஜஸ் தமஸ்களுக்கும் எல்லாவற்றிலும் பிரிக்கமுடியாத மிகவும் நெருக்கமான சம்பந்தம் ஒற்றுமைகள் இருப்பதால், இவைகளைச் சேர்த்தே பல விஷயங்களை விளக்கவேண்டியிருக்கின்றன. சரீரத்தையும் மனதையும் பிரிக்கமுடியாது. இவைகள் தேஹத்திலும் மனதிலும் நன்மைகளைச் செய்வதற்கு என்ன ஹேது? தீமைகளைச் செய்வதற்கு என்ன ஹேது? எனில், சுருங்கச்சொல்லில், ஆஹாரங்கள், ஆசரணைகள், நடத்தைகள், மனப்பிரவிருத்திகள், ஸங்கங்கள் (சேர்க்கைகள்) முதலியவைகள் பரிசுத்தமாயும், கேடற்றதாயும், சாஸ்திர முறைப்படியும் அனுஷ்டிக்கப்பட்டால், வாத பித்த கபங்களும் ஸத்வ ரஜஸ் தமஸ்களும் நற்குணங்களடைந்து சரீரத்திலும் மனதிலும் நன்மைகளைச் செய்யும். விபரீதமாய் அநுஷ்டிக்கப்பட்டால் கேடுற்றுத் தீமைகளைச் செய்யும். ஆதலால் சரீரத்திலும் மனதிலும் நோயின்றி, மேன்மை தூய்மை அடைய ஆவலிருப்பின், ஆஹாராதி விஷயங்களில் நேர்மை நியமங்

களை சரியாக சிரத்தையுடன் அநுஷ்டித்தால், அந்த லக்ஷ்யத்தை பூர்ணமாய் அடைந்துவிட முடியும்.

எந்த வஸ்துவிலும் விஷயத்திலும் நற்குணத்தை உண்டுபண்ண வேண்டியிருந்தால், முதலில் அவ்வஸ்துவில் உள்ள தோஷங்களை அகற்றி குணங்களைச் சேர்க்கவேண்டும். (दोषापनयनपूर्वं गुणाधानम्) இந்த செய்கை "ஸம்ஸ்காரம்" எனப்படும். இந்த ஸ்தூல சரீரம் ஸூக்ஷ்ம சரீரத்தினுல் உண்டாக்கப்படுகிறது. மரண காலத்தில் ஸூக்ஷ்ம சரீரத்தில் திரும்ப லயமாகிறது இந்த ஜன்மத்தில் ஸ்தூல சரீரத்தில் செய்யப்படும் ஸம்ஸ்காரங்கள் இந்த சரீரத்தில் மட்டுமல்ல, மரணத்தில் ஸூக்ஷ்ம சரீரத்தில் சேர்ந்து, பிறகு வரும் ஜன்மத்தில் ஸ்தூல சரீரத்திலும் தொடர்ந்து பயன்களைச் செய்கின்றன. ஆயுர் வேத-தர்ம சாஸ்திரங்களுடைய உபதேசப்படிக்கு அநுஷ்டிக்கப்படும் ஆஹார-ஆசார-விரத-நியம ரஸாயனுதிகள், வாத பித்த கப தாதுக்கள் மூலம் இந்த சரீரத்தை ஆரோக்கியம் அழகு பலபுஷ்டி தீர்க்காயுஸ் உடையதாய் செய்வதுடன், வரும் ஜன்ம சரீரத்தையும் இவ்வாறு மேன்மையுடையதாகச் செய்கின்றன. ஆஹார – ஆசாராதிகளில் விபரீதமாய் இருந்தால், இம்மையில் போலவே மறுமையிலும் சரீர ஆரோக்கியாதிகளுக்கு வறுமைதான் என்று சாஸ்திரங்களுடைய தீர்மானம். சிலர் பிறவியிலிருந்தே நோய் பீடிதர்களாய், சிலர் ஆரோக்கிய ஸம்பன்னர்களாய் இருப்பது பிரத்யக்ஷம். இது, சாஸ்திர உபதேசம் உண்மை என நிரூபிக்கின்றது.

மனதைப்பற்றிய உபநியாஸத்தின் மத்தியில், தேஹத்தைப்பற்றிய விரிவுரை எதற்கு என்று எண்ணவேண்டாம். மனம் பரம ஸூக்ஷ்மமானதால், அதற்குச் செய்யவேண்டிய ஸம்ஸ்காரங்களில் பல இந்த ஸ்தூல சரீரத்தில்தான் செய்யவேண்டியிருக்கின்றன. ஸ்தூல சரீரத்தின் ஸம்ஸ்காரங்கள் வாத-பித்த-கப தாதுக்கள் மூலமாக, மனதின் ஸத்வ ரஜஸ் தமஸ்களிலும் குண விசேஷங்களைச் செய்கின்றன. ஸ்தூல சரீர வாயில் செலுத்தும் ஆஹாராதிகள், ஸ்தூல சரீரத்தை மட்டும் வளர்க்கவில்லை. ஸூக்ஷ்மமான மனஸ்ஸையும் இந்த ஆஹாராதிகள்தான் வளர்க்கின்றன.

மனதைப்பற்றிய வரையில் மேலும் விசேஷம் உள்ளது. மனம் என்ற அந்தக்கரணம் (உட்கருவி) கண் முதலிய வெளியில் உள்ள, அறிவுக் கருவிகள் (ஞானேந்திரியங்கள்) உடைய சம்பந்தம் இல்லாமலே, சுயம் சுதந்திரமாய் பலவகை கார்யங்களை நிகழ்த்தும் ஆற்றல் உடையது. (1974 ஜனவரி ஆரோக்கியம் பக்கம் 7ல் காண்க) இவ்விதமிருப்பதால், சரீர வாயிலாக அல்லாமல் நேராகவே மனதுக்கு ஸம்ஸ்காரங்கள் அநேகம் செய்யவேணடியவை உண்டு. தேஹத்தின் வழியே செய்யப்படும் ஸம்ஸ்காரங்களைப் பார்க்கிலும், மனதிற்கு நேராகச்

செய்யப்படும் ஸம்ஸ்காரங்கள் அதிகமான பயன்களை அளிக்கின்றன— இம்மையிலும் மறுமையிலும் நிச்சயமாக. அழியும் இந்த சரீரத்திய ஸம்ஸ்காரங்களே மறுபிறவியில் தொடர்ந்து பயன் தருகின்றன என்று இருக்கும்பொழுது, பூர்வஜன்மத்தில் அழியாமல் அடுத்த ஜன்மத்தில் தொடரும் மனஸ் விஷயத்தில், இங்கு செய்யும் ஸம்ஸ்காரம் அடுத்த ஜன்மத்திலும் தொடர்ந்து கார்யம் செய்கின்றது என்பதில் சந்தேகத்திற்கு இடமில்லை.

மனஸின் மஹாகுணங்களான ஸத்வம் ரஜஸ் தமஸ்களின் மேன்மை தூய்மைகளை அடைய ஸ்தூல சரீர மூலமாகவும், நேர்முகமாயும் செய்யவேண்டிய ஸம்ஸ்காரங்களுடைய விவரம் தொடரும்.



Statement about ownership and other particulars about newspaper 'AROGYAM'

FORM IV (Vide Rule 8)

1. Place of Publication	...	Tiruchirapalli.
2. Periodicity of its publication	...	Monthly.
3. Printer's Name	...	M. Subrahmanyam, B. A.,
Nationality	...	Indian.
Address	...	Hindi Prachar Press, Tennur Road, Tiruchirapalli-17
4. Publisher's Name	...	T. S. Iswaran
Nationality	...	Indian.
Address	...	27, Chinnakadai Street, Tiruchy-2.
5. Editor's Name	...	S. V. Radhakrishna Sastri
Nationality	...	Indian.
Address	...	25, Tanjore Tank Street, Tiruchy-2.
6. Names and addresses of individuals who own the newspaper and Partner or shareholders holding more than one percent of the total capital.	...	AYURVEDA SEVA SAMITI 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.

I, T. S ISWARAN, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

TIRUCHI,
25—3—'74.

(Sd) T. S. ISWARAN,
Secretary.

நடை - எளிய தேகப்பயிற்சி

இன்றைய நகர வாழ்க்கையில் கவனமின்றி தவிர்க்கப்பெறுவது தேகப்பயிற்சியாகும். முறைப்படி பயிற்சி என்ற வகையில் தேகப் பயிற்சி அளிக்கப்பெருவிடினும், அன்ருடப் பணிகளைச் சோர்வின்றி, அதிகமாக புறச்சாதனங்களின் உதவியை நாடாமலும் சுறுசுறுப்புட னும் செய்வதாலேயே முறையான தேகப்பயிற்சியின் பலனைப் பெரு மளவு பெற்றுவிட முடியும். மணிக்கணக்கில் பஸ்ஸுக்காகக் காத்து நிற்பவன், செல்லவேண்டிய தூரத்தில் பெருபளவு நடந்துசென்றிருக்க முடியும். அப்படி நடப்பவனுக்கு இதயம் வலுப்பெறுவதும் தசை களும் பூட்டுகளும் பூர்ண உருப்பெறுவதும் கண்கூடு.

நெருப்புக்கோழி பறவை இனத்தைச் சார்ந்தது. பறப்பதற்குத் தேவையான இறக்கைகள் அதற்கு இருப்பினும் பல தலைமுறைகளாக அவைகளை இயக்காமல் கால்களை அதிகம் பயன்படுத்தியே வாழ்வதால் அவைகளுக்குக் கால்களில் உள்ள வலிவு இறக்கைகளில் இல்லை. வெகு நாட்களாகப் பயன்படுத்தப்பெருததால், இறக்கைகள் இன்று அழகுப் பொருளாகத்தான் அமைந்துள்ளது. இப்படி மனித உடலிலும் பல் வேறு தசைகள் இயங்கி விரிந்து சுருங்கித் தன் பணியாற்றி மனித உடலுக்குப் பூர்ண உருத் தரவேண்டியிருக்க, அவைகள் சரியே இயங்க வாய்ப்பின்றிச் சோர்ந்து, சுருங்கியவை சுருங்கியபடியும் விரிந் தவை விரிந்தபடியும் இறுகி வலுவிழந்து விடுகின்றன. திடீரென அவைகளுக்கு இயக்கம் கொடுக்கும்போது அவை திணறுவதும் வேதனை அளிப்பதும் உண்டு.

சமதரையில் நடந்து அதிகத் தேகப்பயிற்சியின்றி வாழ்ந்துவரு பவன் திடீரென மாடிப்படிகளில் பலதடவை ஏறி இறங்க நேர்ந்தால் மிகச் சீக்கிரத்தில் தளர்ந்துவிடுகிருன். பெருவாரியாக இன்று முழு மூச்சிழுத்து விடும் பழக்கம் பலருக்கு இல்லை. பாதிமூச்சும் கால்மூச் சும்தான் விடுவர். சுவாசகோசம் கொள்ளுமளவிற்கு மூச்சிழுத்துப் பழக்கமில்லாததால் சுவாசகோசத்தின் நுண்ணிய பகுதிகள் இன்று காய்ந்து சுருங்கி, விரிந்து சுருங்கும் இயற்கைத் தன்மையையே இழந்து விடுவதால் சிறிதளவு உடல் ஆயாசமும் தாங்கமுடியாதபடி பெருமூச் சும் களைப்பும் மண்டிவிடுகிறது. முழுமூச்சு உள்இழுத்து விடும்படி யான தேகப்பயிற்சிகளைப் பழகும் வாய்ப்பும் ஈடுபாடும் இன்றிச் சோர் வுடன் வாழ்பவர் இதயநோய்க்கும் கில்வாயு நோய்க்கும் நரம்புத் தளர்ச்சிக்கும் ஆளாகின்றனர்.

நாம் அன்ருடம் புரியும் பணிகளையே முறையாக அமைத்துக் கொள்வதன் மூலம் இந்தக் குறைகளை நீக்கிக்கொள்ள முடியும். தின

மும் சிறிது தூரம் காலாற நடந்துசெல்வது முதல்படியாகும். வீட்டினுள்ளும் அலுவலகங்களிலும் பலதடவை குறுக்கும் நெடுக்கும் நடந்துகொண்டுதானிருக்கிறேன் என்று சிலர் கூறுவதுண்டு. இப்படி நடப்பதற்கும் இங்கு கூறவிருக்கும் முறையில் நடப்பதற்கும் மிகுந்த வேறுபாடு உண்டு.

தினமும் சிறிது தூரம் நடப்பதற்கெனவே நடப்போம். நடுவில் வேறு பணிகளில் ஈடுபடமாட்டோம். பேச்சிலோ பிராக்குப் பார்ப்பதிலோ அதிகம் நாட்டம் இல்லை. அப்போது நம் உடலில் நிகழும் சிறிய சிறிய மாறுதல்களைக்கூட உற்று நோக்குவோம். சிறிது தூரம் நடப்பதற்குள் இதயம் முன்னிருந்ததைவிட அதிகத் தடவைகள் துடிக்கிறது. தசைகள் அதிக அளவில் வேலை செய்வதற்கேற்ப, அவைகளுக்குப் பிராணசக்தி அளிக்க அது விழைகிறது. அது அளிக்கும் பிராண சக்திக்கேற்பத் தசைகள் சுறுசுறுப்புடன் இயங்குகின்றன. இதயம் களைத்துப் பிராணசக்தி அளிக்கத் தவக்கமாகும்போது தசைகள் தளர்கின்றன. ஓய்வெடுத்தால் நல்லதெனத் தோன்றுகிறது. மேலும் பிடிவாதத்துடன் நடந்தால் அவை சத்யாக்கிரஹம் செய்து இனி ஓரடி எடுத்துவைக்க முடியாதென மறுக்கின்றன. இதயத்திற்கும் தசைகளுக்கும் உள்ள தொடர்பு இது.

நடை ஏற ஏற, சுவாசகோசம் விரிந்து சுருங்குவது அதிகமாகிப் பெருமூச்சாகி விரைவுடன் சுவாசகோசம் விரிந்து சுருங்கத் தொடங்குகிறது. பிராணசக்தியை அதிகம் உள்ளிழுத்து ரத்தத்தினுட் செலுத்தி இதயம் மூலம் உடல் முழுவதும் பரவச் செய்கிறது. ஓரளவிற்குமேல் பணிபுரியும்போது தளர்ந்து களைத்துவிடுவதைப் பெருமூச்சு மண்டுவதன் மூலம் அறிகிறோம். ஓய்வில் இருக்கும்போது சுவாசகோசம் 6-8 லிட்டர் அளவு காற்றை உட்கொள்ளுகிறது. சாதாரண வேகத்தில் நடந்தாலும் அப்போது 12-16 லிட்டர் அளவு வரை அது காற்றை உட்கொள்ள நேரிடுகிறது. அப்போது சுவாசகோசத்தின் விரிந்து சுருங்கும் தன்மை பூர்ண அளவில் பயன்படுத்தப் பெறுகின்றது. சுவாசகோசத் தசைகள் இறுகிச் சுருங்கிவிடாமல் அவை தேவைக்கேற்ப பூர்ண அளவு காற்றை உள்ளிழுத்து வெளி அனுப்ப வலுப் பெறுகின்றன.

நாம் உண்ணும் உணவில் சத்தாக உடலில் சேருமளவு ஓய்விலிருக்கும் நேரத்தைவிட நிமிஷத்திற்கு 50 மீடர் வேகத்தில் நடந்தாலே 75-85 சதவிகிதம் ஜீர்ணப்பணி துரிதப்படுகின்றது.

நடை நரம்புகளுக்கு வலிவு தருகின்றது. மனத்தின் இறுக்கம், கோபதாபம் போன்ற உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு அடங்கி மனம் லேசாகிறது.

சாதாரணமாக ஒருவன் 8-10 கிலோமீடர் வரை சிரமமின்றி நடக்கலாம். ஆனல் புதிதாக நடை பழகுபவன் 1-2 கிலோமீடர் வரை

பழகிப் பிறகு சிறிது சிறிதாக அதிகப்படுத்திக்கொள்ளுதல் நலம். அவனவன் தனது உடல் நிலையை நன்கு மனதிற்கொண்டு தூரத்தையும் வேகத்தையும் கிரமமாக அதிகப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். நடையில் சிரமமில்லாதிருப்பது, கால் தசைகள் இறுகாமல் இருப்பது இவை இரண்டும் தூரத்தையும் வேகத்தையும் அதிகப்படுத்தச் சொல்லும். தினமும் செல்லும் பாதையை மாற்றிக்கொள்வது, ஏற்ற இறக்கமுள்ள பாதைகளில் செல்வது, இவை இடையே கவனிக்கத் தக்கவை. கட்டியிருக்கும் துணி நடைக்கு இடையூருக இல்லாமல் லேசானதாக இருப்பது நல்லது. தலையைக் குனிந்துகொண்டோ, அண்ணுந்து பார்த்துக்கொண்டோ செல்லாமல் நேர் சீரான பார்வை தேவை. நடை ஒரே சீராக, ஆயாசமின்றி அமைதல் நல்லது. மூச்சு உள்ளிழுக்கும்போது 2-3 அடிகளும், மூச்சு வெளியிடும்போது 3-4 அடிகளும் எடுத்துவைக்கலாம் இப்படி கவனித்து நடக்க மூச்சும் ஒரே சீராகும். இந்தக் கவனத்தால் அதிக ஆயாசம் தோன்றுமாளுல் மூச்சை அடக்காமல், அதில் அதிக அழுத்தம் தராமல் நடப்பது அவசியம்.

காலை வேளை இந்தப் பயிற்சிக்கு ஏற்றது. வேலைக்குச் செல்லும் போது முடிந்தவரை நடந்தே செல்லலாம். லிப்டுகள் உள்ள பல மாடிக் கட்டடங்களில்கூட முடிந்தவரை படிவழியே ஏறிச்செல்லலாம்.

நடுவயதினருக்கு நிமிஷத்திற்கு 60-75 தடவை இதயம் துடிக்கிறது. நடக்கும்போது சராசரி 15-20 சதவிகிதம் இது அதிகப்படும். மூச்சுவிடுவதும் 10-16 தடவை சாதாரணமாக நிகழும். நடக்கும் போது 40 தடவை வரை ஆகும். இந்த விகிதத்தைவிட மிக அதிகமானல் டாக்டரின் ஆலோசனையுடன் இதய-சுவாஸ கோசங்களுக்கு உதவவேண்டும். நடைப் பயிற்சி சீராக இருப்பதற்கு அடையாளம் — நடைக்குப் பின் ஒரு இனிமையான அசதி – சிரமம் தரும் அசதி அல்ல. வியர்வை ஏற்படலாம், மூச்சு சீராக முட்டலின்றி வரவேண்டும். புத்திக்கூர்மை, உற்சாகம் குறையக்கூடாது. அதிகக் களைப்பின்றி இன்னும் 1-2 பங்கு என்னுல் நடக்கமுடியும் என்ற உணர்வு தேவை.

நடை பழக முதலில் குளிரில்லாத நாட்களில் ஆரம்பிக்கவேண்டும். பழகியபின் ஆடையிலும் கோடையிலும் ஒன்றும் தடைசெய்யாது. 10 கிலோமீடர் தூரம் களைப்பின்றி செல்ல சில மாதங்கள் பயிற்சி தேவைப்படலாம். ஆனுல் அது எத்தனையோ ஆண்டுகள் பயனற்றுப் படுக்கையில் நோயாளியாகக் காலம் தள்ளுவதைத் தவிர்க்கப் பயன் படலாம்.



கருத்துகள் மாறுகின்றன

காலரா தடுப்பு ஊசி: காலரா நோய் கொடுரமாயும் வேகமாயும் பரவும் தன்மை உள்ளபடியால், அந்த நோய்க்கு உட்படாமலிருக்கத் தடுப்பு ஊசி போடுகின்றனர். மக்கள் பெருந்திரளாகக் கூடும் திருவிழா போன்றவைகளில் கலந்துகொள்ளச் செல்பவர்கள் காலரா தடுப்பு ஊசிபோட்டுச் செல்லும்படி வற்புறுத்தப்படுகின்றனர். நம்நாட்டிலிருந்து வெளிநாடுகளுக்குச் செல்பவர்கள் காலரா தடுப்பு ஊசி போட்டுக்கொண்டதற்கு அத்தாட்சிப் பத்திரம் வைத்திருக்க வேண்டும் என்று சட்டமுண்டு. காலரா தடுப்பு ஊசி பல ஆண்டுகளுக்கு நீடித்தத் தடுப்பு சக்தியைத் தராவிடினும் குறைந்த கால அளவிற்கு நல்ல பாதுகாப்பு அளிக்கின்றது.

வெளிநாடு செல்பவர்கள் கட்டாயமாகக் காலரா தடுப்பு ஊசி போட்டுக்கொள்ளவேண்டிய நிர்ப்பந்தத்தை உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் அண்மையில் தளர்த்தி உள்ளது. காலராவின் கொடுமை குறைந்துவிட்டதென்றோ, தடுப்பு ஊசி பயனற்றதென்றோ இதற்குப் பொருளல்ல. காலரா தடுப்பில் தடுப்பு ஊசி ஒன்றை மாத்திரம் நம்புவதற்கில்லை என்ற உண்மை நிலை அறிவே இந்தக் கட்டுப்பாட்டுத் தளர்ச்சிக்குக் காரணம். காலரா தடுப்பு ஊசி போட்டுக்கொண்டவர்களுக்குக் காலராவிலிருந்தும் பெருமளவு பாதுகாப்பு கிடைக்கிறது என்பது இன்றும் உண்மையே. எனினும் நோய் ஜீவாணுக்கள் ஊசி போட்டுக்கொண்டவர்களைப் பாதிப்பதில்லை. எனினும், அவர்களிடம் தன் சக்தியைக் காட்டாமல், அவர்களை வாஹனமாக (Carrier) பயன்படுத்திக்கொண்டு, அத்தகையப் பாதுகாப்பு பெறுதவர்களிடையே பரவி நோயின் வலிமையைக் காட்டிவிடுகிறது. அப்போது சமூகப் பாதுகாப்பிற்கான கவனமும் உடனடி நடவடிக்கைகளுமே தடுப்பு ஊசியைவிட அதிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. இந்த முடிவே உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் காலரா தடுப்பு ஊசி போட்டுக்கொள்வதற்கான கட்டாய அமுலைத் தளர்த்தியதற்குக் காரணம்.

இதில் கவனிக்கவேண்டிய முக்கிய விஷயம்—காலராவைக் கட்டுக்குள் அடக்கி ஆபத்துக்களைத் தவிர்க்க நகர-சுகாதாரமும் தனிக்குடும்ப சுகாதாரமும் நல்ல முறையில் கூட்டுறவுடன் அமைக்கப்பெறவேண்டும். மலம் வழியாகவோ உணவு வழியாகவோ நோய்க்காரணமான ஜீவாணுக்கள் பரவமுடியாதபடி தூய்மை கடைபிடிக்கப்பெறவேண்டும். சூழ்நிலைச் சுகாதாரம் தினசரி கவனிக்கப்பெறவேண்டியதாகும். காலரா நோய் ஏற்பட்டபின் அவசரக்கோலத்தில் தடுப்பு முறைகளை ஏனோ தானோ என்று கையாள்வதைவிட, நின்று நிலைத்திருக்கக்கூடிய சூழ்நிலைத் தூய்மைப் பாதுகாப்பே சிறந்தது. நோய் தடுப்பு ஊசியால் தனிமனிதனுக்கு ஓரளவு பாதுகாப்பு தரமுடியும். அதனால் நோய் விளைவிக்கும் சூழ்நிலையை அகற்றியதாக ஆகாது. ஆகவே பொது சுகாதாரத் திட்டங்களில் இன்று காலரா தடுப்பு ஊசி போடுவது வெள்ளம் வந்தபின் அதைத் தடுக்கப் போடப்பெறும் மணல் மூட்டை அணை போன்றது. சூழ்நிலைப் பாதுகாப்பு வெள்ளத்தை எதிர்பார்த்துக் கரைகளைத் திடப்படுத்துவதற்கொப்பானது. ○

CATCH THEM YOUNG

HABITS, good or bad are formed from the very young age, which invariably remain with the people throughout their life. If good and healthy habits are formed they build up a healthy and strong nation. Young citizens of today are the future guardians of our culture and heritage. Everything should be done to impart them the knowledge which may enable them to safeguard their health and alert mental faculty.

Whatever is taught to the young receptive minds, is well received, better assimilated and made use of in future. Developed minds are already moulded in a particular form, and any attempt to change the form might meet its inevitable end.

Hence, it is likely to pay very handsome dividends, if attempts are made towards imparting health education to our young school and college boys and girls. They will receive them in the spirit in which they are meant.

Health education is one of the most important aspects of preventive medicine.

If we want to make tomorrow's India strong and healthy we must at once commence including "Health" as one of the compulsory subjects throughout school and college education.

As we have learnt lately, Diet is the chief cause of diseases, Complete information about "healthy diet" rather than a "balanced diet", compatibility and incompatibility amongst various food articles, their form, timings, quantity, and such other vital points should be incorporated in the curriculum. If only we teach them how to eat, what to eat, and what not to eat, we would have prevented so many minor ailments, which ultimately transfer into chronic ones.

Diet has a tremendous impact on the thinking processes of the people. Diet and mental alertness are inter-related rather inter-woven. We are what we eat. What we eat today walks about tomorrow—it is equally true that what we eat today—"thinks" tomorrow. We may remember with advantage that health and intelligence go together. If we pay full attention to our diet, health is preserved and along with it the intelligence.

If a person is healthy, he can put in more number of hard and productive work—which will increase the wealth of the nation.

To sum up—the health of the Nation is the health of its people. Health of the peopie greatly depends upon their diet and therefore, the people should be taught from the very young age the basic principles of good and healthy diet.

After diet comes healthy and good habits.

So, let our Minister of Education see this writing on the wall and include in the school and college curriculum courses on healthy diet and healthy habits.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor: V B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.